Belirsizliğin, kaygının ve farklı birçok zorluğun olduğu olağanüstü günlerden geçiyoruz. Belki de çok alışmadığınız koşulların içinde çalışmaya, derslerinizi takip etmeye, ödevlerini yapmaya vs çalışıyorsunuz. Bu dönem yeni beceriler, alışkanlıklar, rutinler ve farklı bakış açıları geliştirmemizi gerektiriyor.

Bu süreçte korkularınızın, kaygılarınızın olması olağan ve beklenirdir. Bu bazen dağılmayı, koyduğumuz hedefleri gerçekleştirmekte ve odaklanmakta zorlanmayı getirebilir. Günlük rutinlerimizi koruyamayabiliriz. Bu noktada hemen motive olmak zorunda değiliz. En önemlisinin yaşamsal kaynaklarımızı sürdürebilmek olduğunu kendimize hatırlatabiliriz.

Bu noktada önemli ve hayatınızı daha da zorlaştırabilecek bir kişilik özelliği olan “mükemmeliyetçilik” konusunda sizlere bilgi vermek isteriz.

**MÜKEMMELİYETÇİLİK**

Mükemmeliyetçilik iki ucu keskin bir kılıç gibidir. Kişi hem en yüksek standartlara ulaşması hem de asla hata yapmaması gerektiğine inanır. Bu ilk bakışta olumlu bir özellik gibi görünse de aslında erişilmesi mümkün olmayan bir konuma umutsuzca erişme çabası anlamına gelir.

**Mükemmeliyetçilik Nedir?**

Mükemmeliyetçilik genellikle en iyiyi yapma çabasıyla karıştırılır. Oysa sağlıklı bir şekilde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmakla mükemmeliyetçilik arasında fark vardır.

En iyiyi başarmak için çaba gösterenler başarılı olmak ya da hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri bu çabadan zevk alırlar. Mükemmeliyetçi kişiler ise hiçbir zaman ve koşulda hata yapılmaması gerektiğine inandıklarından kendilerinden ve yaptıklarından sürekli kuşku duyup, kaygı içinde yaşarlar.

Mükemmeliyetçiliğe eşlik eden pek çok olumsuz inancın başlıcaları şunlardır:

•  **Başarısız olmaktan korkma:** Bu kişiler benliklerini ve özsaygılarını başarılarının üzerine kurmuşlardır. Bu nedenle en küçük bir başarısızlık onlar için yıkıcı olabilir.

•  **Hata yapma korkusu:** Bu kişiler hata yapmayı başarısızlıkla bir tutarlar, hata yapmaktan aşırı derecede kaçındıkları için öğrenme ve kendini geliştirme fırsatlarını da kaçırırlar.

•  **Onaylanmama korkusu:** Bu kişiler hata yaptıkları zaman başkaları tarafından kabul edilmeyeceklerine inanırlar. Mükemmel olmaya çalışmak kendilerini olumsuz eleştirilerden ve yargılardan koruma çabasıdır.

•  **-meli, -malı düşüncesi :** Bu kişilerin yaşamlarında yapılmalılar ve yapılmamalılar vardır. Genellikle kendilerine ve çevrelerine karşı esnek değildirler.

**Mükemmeliyetçi Davranışlar**

Mükemmeliyetçi kişiler şu davranış özelliklerini gösterme eğilimindedirler:

•  Sürekli olarak denetleme ve onay alma,

•  Tekrarlama ve düzeltme,

•  Aşırı planlama, düzenleme ve sıralama,

•  Karar vermede güçlük çekme,

•  Erteleme,

•  Kaçınma,

•  Başkalarını değiştirmeye çalışma.

**Neler Yapabilirsiniz?**

Mükemmeliyetçilikle baş etmek mükemmel olmadığımızı kabul etmemiz demek olduğu için cesaret gerektirir. Bunun için:

•  **Mükemmel olmanın yarar ve zararlarını ayrı ayrı sıralayın:** Artılar yani kendi kazandıklarınız ile eksiler yani ödediğiniz bedeller sıralandığında ödediğiniz bedellerin çok daha fazla olduğunu görebilirsiniz. Örneğin, ilişkilerinizde sorunlar yaşamak ya da sürekli olarak kaygı içinde olmak.

•  **“Ya hep ya hiç” şeklindeki eleştirel düşünce tarzınızın farkına varın:** Alışkın olduğunuz eleştirel düşüncelerinizin yerine daha gerçekçi ve mantıklı düşünceler koymayı öğrenin/deneyin. Kendiniz ya da bir başkası tarafından mükemmel olmayan şeyler yapıldığında, yapılanların iyi olan yanlarını bulmaya çalışın. Sonra kendinize şu soruları sorun: Gerçekten hissettiğim kadar kötü mü? Başka insanlar bunu nasıl değerlendiriyor?

•  **Yapabilecekleriniz konusunda gerçekçi olun:** Gerçekçi hedefler koydukça “mükemmel olmayan” sonuçların korktuğunuz ya da kaygılandığınız olumsuz sonlara varmadığını yavaş yavaş fark edeceksiniz.

•  **Hataları kabul etmek için kendinizi esnetmeye çalışın ve hatta ödüllendirin:** Eğer hata yapmaya tahammülünüz yoksa, bir hata yaptığınızda etrafta neler olduğuna bakmaya çalışmak, örneğin dünyanın sonunun gelmediğinin, birilerinin zarar görmediğinin kanıtlarını almak ve böylece hata yapmanın normal bir şey olabileceğini kabul etmeye çalışmak size mükemmellik arayışından uzaklaşmada yardımcı olabilir. Bir hatanızı kabul ettiğinizde ve kendinize daha toleranslı yaklaşabildiğinizde, kendinize bir ödül vermek hem keyfinizi yerine getirebilir, hem bundan sonra daha esnek olmanız için sizi motive edebilir.

**Kaynakça**

<https://kortopsikoloji.com/dergi/ayin-konusu-mukemmelliyetcilik-nedir-ne-degildir>

<https://burem.boun.edu.tr/node/55>